



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SYIAH KUALA
UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

PERBEDAAN CITRA TUBUH ANTARA REMAJA YANG MELAKUKAN OLAHRAGA DAN TIDAK MELAKUKAN OLAHRAGA DI KOTA BANDA ACEH

ABSTRACT

Masa remaja dianggap sebagai masa yang paling rentan mengalami masalah terhadap citra tubuh dikarenakan remaja sering mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya yang sedang berkembang pesat. Aktivitas olahraga dianggap menjadi usaha yang efektif untuk meningkatkan kepuasan terhadap tubuh remaja karena dapat menyebabkan adanya perubahan kebugaran dan bentuk fisik ke arah yang lebih baik yang memengaruhi perkembangan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan citra tubuh antara remaja yang melakukan olahraga dan tidak melakukan olahraga di Kota Banda Aceh. Subjek pada penelitian ini berjumlah 342 remaja yang diambil secara acak dari tiga Sekolah Menengah Atas dan dua Universitas di Kota Banda Aceh dengan menggunakan teknik Multistage Cluster dan Non-Proportional Stratified Random Sampling. Citra tubuh diukur menggunakan kuesioner Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang disusun oleh Cash dan terdiri dari 34 pernyataan. Analisis data menggunakan teknik Independent Sample t-test didapatkan thitung sebesar 3,77 dan ttabel sebesar 1,66 (thitung > ttabel yaitu 1,66) dengan tingkat signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan citra tubuh antara remaja yang melakukan olahraga dan tidak melakukan olahraga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga merupakan suatu aktivitas yang dapat meningkatkan citra tubuh yang cenderung lebih positif pada remaja di Kota Banda Aceh.

Kata kunci : Citra Tubuh, Remaja, Olahraga.